

¿QUÉ HACER SI APARECE EL LINFEDEMA ?

Si nota que la pierna se hincha , está pesada, etc., acuda a su médico de familia que lo derivará al especialista en medicina Física y Rehabilitación para la valoración e indicación del tratamiento más adecuado en su caso .

El tratamiento del linfedema consta de dos fases :

Una primera fase de choque cuyo objetivo es disminuir el volumen del miembro afectado y que consiste en realizar un drenaje linfático y aplicar posteriormente un vendaje de compresión. Este tratamiento debe ser realizado por un fisioterapeuta especializado.

La segunda fase es para mantener la reducción del linfedema conseguido con la terapia física descongestiva y consiste en llevar una prenda de compresión durante todo el día. Ésta debe ser prescrita por un médico rehabilitador y confeccionada a medida por un técnico ortopeda .

En caso de notar fiebre o inflamación , escalofríos o enrojecimiento del miembro afecto , podría haber una infección , por lo que es importante que acuda a urgencias o a su medico de familia para recibir el tratamiento adecuado .

Si usted desea ampliar u obtener más información, pregunte a los médicos, fisioterapeutas y resto de miembros del equipo quienes, con mucho gusto, tratarán de aclarar sus dudas.

El teléfono de contacto con nuestra Unidad es:

951976848

Folleto informativo realizado por la Unidad de Rehabilitación de la Agencia Pública Empresarial Sanitaria Costa del Sol.

**Carretera Nacional 340, Km 187
29600 Marbella (Málaga)
www.hcs.es**



MEDIDAS PREVENTIVAS Y RECOMENDACIONES EN EL PACIENTE CON LINFEDEMA DE MIEMBRO INFERIOR



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

¿QUÉ ES EL LINFEDEMA?

Es una enfermedad crónica que consiste en la hinchazón de una o varias partes del cuerpo por el acúmulo de líquido (linfa), como consecuencia de un daño en el sistema linfático o cuando éste no funciona correctamente.

El linfedema puede ser primario, cuando la alteración en las vías de transporte linfáticas es genética, o secundario, cuando es un daño adquirido como puede ocurrir tras la extirpación de los ganglios linfáticos en el tratamiento de determinados cánceres.

Es una afección a menudo infradiagnosticada en el caso de los miembros inferiores, siendo importante su detección precoz con el fin de evitar complicaciones y un empeoramiento del cuadro.

¿CÓMO PREVENIRLO?

Estas recomendaciones, mantenidas de por vida, te ayudarán a prevenir o controlar en lo posible la aparición del linfedema y en el caso de que ya se haya establecido a retrasar su progresión.

- Máxima higiene de la piel: emplear jabones neutros y crema hidratante. Secar bien.



- ¡ Cuidado en la manicura y pedicura ! Usar lima.



- Depilar con maquinilla de afeitar eléctrica.
- Evitar temperaturas extremas:



- No aumentar la obstrucción linfática:



- Uso de prenda compresión:



- Seguir una dieta sana y equilibrada. Controle el sobrepeso.



- Evitar hábitos tóxicos:



- Evitar infecciones:



- Evitar heridas y quemaduras:



Si se producen, limpiar con agua, jabón y aplicar antiséptico.

- Evitar sobreesfuerzos físicos y permanecer mucho tiempo de pie. Cuando descansa mantenga los miembros inferiores en declive.



- Realizar ejercicio físico moderado (no más de 30 min.) suave a diario:



- En la práctica sanitaria:



Evitar inyecciones, vacunas, agujas de acupuntura, etc.... en el miembro inferior afecto.